Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao họ để bạn ở lại đó

Rời bỏ, Quyền lực và Sự thật về Điều đã Xảy ra với Bạn

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đối với mọi trình độ đọc. Đối với mọi bộ não. Đối với bất kỳ ai bị bỏ lại phía sau.

***Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Tôi muốn nói với bạn điều gì đó trước khi bạn đọc từ nào khác.
Bạn không bị bỏ rơi vì bạn yếu đuối.
Bạn bị bỏ rơi vì sự bỏ rơi rẻ hơn hiểu biết.
Hệ thống không bị hỏng. Nó đang hoạt động chính xác theo thiết kế.
Chương này nói về mục đích của nó và đối tượng được nhắm đến.
— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NÀO

PHẦN MỘT

Gợi ý cho cuộc trò chuyện:

Khi nói chuyện với người đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, hãy thể hiện sự đồng cảm, kiên nhẫn và không phán xét. Hỏi họ những câu mở để hiểu rõ hơn tình hình của họ và khuyến khích họ chia sẻ cảm xúc.

Những điều cần lưu ý:

*** Tránh đưa ra lời khuyên hoặc giải pháp trừ khi được yêu cầu.**
*** Nhận thức rằng mọi người có cách đối phó với khó khăn khác nhau.**
*** Đảm bảo an toàn của bản thân và người khác nếu có dấu hiệu nguy hiểm.**

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự thật đơn giản nhất

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Đối với mọi người đọc — bắt đầu từ đây, bất kể điều gì.

Bạn không bị hỏng.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn chưa bao giờ bị vỡ.

Bạn đang chạy theo những hướng dẫn sai lầm.

Đây là phiên bản đơn giản nhất về những gì đã xảy ra với bạn.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Não bộ của bạn là khác biệt.

Không tệ hơn. Mà khác biệt.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Một số não bộ cần nhiều năng lượng hơn hầu hết mọi người.

Một số bộ não không thể làm im lặng tiếng ồn như những bộ não khác.

Một số bộ não cảm thấy trống rỗng và mất phương hướng nếu không có gì diễn ra.

Một số não có lỗ ở đáy chậu.

Bạn tìm thấy thứ gì đó lấp đầy chiếc xô.

Làm im tiếng ồn ào.

Làm cho thế giới cảm thấy có thể sống sót được.

Não bộ của bạn không tìm kiếm rắc rối.

Não bộ của bạn đang tìm kiếm những gì nó cần.

Nó tìm thấy câu trả lời sai cho một câu hỏi thực tế.

Đó không phải là một khiếm khuyết về tính cách.

Đó là điều não bộ của bạn làm để cố gắng giữ cho bạn sống.

NẾU BẠN LÀ TRẺ EM ĐANG ĐỌC TẠI ĐÂY - HOẶC NÊN BẠN CẦN NHẬN THẤT CÁC TỪ DỄ Hiểu NHẤT:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hãy tưởng tượng não bộ của bạn là một chiếc xe hơi.

Hầu hết các xe hơi chạy bằng xăng thường.

Xe của bạn chạy bằng nhiên liệu cao cấp. Hoặc nó cần một loại dầu khác. Hoặc phanh mềm hơn so với bình thường.

Khi không ai cung cấp cho bạn nhiên liệu đúng đắn, chiếc xe của bạn sẽ chạy khác đi. Nó trông bị hỏng từ bên ngoài. Nhưng nó không bị hỏng. Nó chỉ có những nhu cầu khác nhau.

Chất liệu - thức uống, viên thuốc, bột - là nhiên liệu sai lầm. Nó hoạt động trong một thời gian. Sau đó nó làm hỏng động cơ.

Đó không phải lỗi của bạn. Không ai cho bạn cuốn hướng dẫn nói rõ những gì xe cụ thể của bạn thực sự cần.

Cuốn sách này chính là cuốn hướng dẫn đó.

ĐOẠN II

Ghi chú địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Ngành Y tế Việt Nam.

CỨNG VẬY: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

CÁC LỜI NÓI CHỐN BẠN

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Đối với bất kỳ ai đã bị gọi bằng một cái tên mà họ không chọn.

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Ngôn ngữ không trung lập. Nó chưa bao giờ là như vậy.

Những từ ngữ chúng ta dùng để mô tả một tình trạng cũng quyết định những gì chúng ta cảm thấy có quyền làm với người bị tình trạng đó.

Gọi ai đó là "junkie" và bạn đã tạo ra một nhóm người đáng nhận lấy những gì họ gặp phải.

Đặt một ai đó là "kháng điều trị" là biến một sự thật dược gen thành phán xét về tính cách.

Gọi ai đó là "sạch" hoặc "bẩn" và bạn đã biến sinh học của họ thành vấn đề về vệ sinh và đạo đức.

Ngôn ngữ đến trước. Sự bỏ rơi tiếp theo.

Đây không phải là tai nạn.

— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Psichosemantix: Sức mạnh của từ ngữ trong việc xây dựng một nhà tù

Psychosemantics có nghĩa là tâm lý học đằng sau ý nghĩa của từ ngữ.

Các từ được sử dụng để mô tả sự nghiện được chọn - có chủ ý hay không - để kiểm soát, chứ không phải để giúp đỡ.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý về bản địa hóa: Trong ngữ cảnh Việt Nam, số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần được thay thế cho bất kỳ số liên quan đến tình trạng khẩn cấp/khủng hoảng nào.)

Từ **Dịch: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Những gì nó thực sự mô tả là:** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Mục đích của từ được thiết kế để làm gì** **(Đổi) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Người nghiện ma túy	Một người mà cơ thể đã thích nghi với một chất mà nó không được thiết kế để gặp trong những lượng như vậy.	*Đánh mất nhân tính. Khi ai đó trở thành một "người nghiện", họ có thể bị bỏ qua, tống giam hoặc để chết mà không gây khó chịu cho công chúng.*
Khả năng nghiện **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Một người có sự dễ bị tổn thương thần kinh phức tạp, thường bắt nguồn từ các biến thể di truyền cụ thể, có thể kiểm chứng.	*Định nghĩa một người hoàn toàn bằng tình trạng của họ. Làm cho tình trạng đó trở thành bản sắc. Làm cho bản sắc đó vĩnh viễn.*
Sạch / Bẩn ****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Một người hiện tại không sử dụng / một người đang sử dụng	*Áp dụng ngôn ngữ vệ sinh đạo đức vào một tình trạng y tế. "Bẩn" ngụ ý sự ô nhiễm - thứ cần tránh hoặc thanh tẩy.* ***Đổi lại:*** *Sử dụng thuật ngữ tích cực hơn để mô tả tình trạng sức khỏe tâm thần, thay vì dùng từ "bẩn" vốn mang tính tiêu cực và gợi đến sự nhiễm bẩn. Ví dụ:* ** Thay vì nói "tình trạng tâm lý bẩn thỉu", hãy nói "cần hỗ trợ về sức khỏe tâm thần". * Thay vì "khó khăn về tinh thần bị ô nhiễm", hãy nói "đang trải qua giai đoạn căng thẳng cần được chăm sóc".*

Vấn đề về ý chí kiên định **Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Một vấn đề về dược gen, một vấn đề về methyl hóa, một vấn đề về kiến trúc thụ thể, một vấn đề về tương tác gen-trao đổi chấn thương.	*Đặt toàn bộ lỗi hoàn toàn vào bên trong người đó. Loại bỏ bất kỳ nghĩa vụ nào của hệ thống trong việc cung cấp sự hỗ trợ thích hợp.*
Tìm kiếm thuốc **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Một người có hồ sơ di truyền khiến thuốc thông thường không hiệu quả, do đó họ đang tìm kiếm thứ gì đó có tác dụng.	*Hình sự hóa phản ứng hợp lý trước thất bại điều trị. Người bệnh bị gắn nhãn trước khi xem xét đơn thuốc.*
Đáy vực thẳm	Điểm mà tổn thất trở nên nghiêm trọng đến mức ngay cả một hệ thần kinh bị suy yếu cũng có thể ưu tiên sự sống còn.	*Một giáo lý được thiết kế để từ chối giúp đỡ cho đến khi thiệt hại trở nên thảm khốc. Dựa trên triết lý rằng đau khổ tạo ra sự hiểu biết. Nó không tạo ra sự hiểu biết, mà chỉ tạo ra nhiều đau khổ hơn.*
Kháng điều trị	Một bệnh nhân có hồ sơ dược gen cụ thể chưa bao giờ được khớp với điều trị của họ.	*Xác định lỗi ở bệnh nhân thay vì sự không phù hợp trong điều trị. Chứng minh lý do bỏ cuộc.*
Lựa chọn **Dịch:**	Kết quả của một vỏ não trước trán hoạt động, được cung cấp nguồn lực và không cạnh tranh với một động lực sinh tồn ở mức độ sinh lý.	*Khung một sự kiện sinh học như một hành động đạo đức. Chuyển toàn bộ trách nhiệm cho người và toàn bộ quyền lực cho người đánh giá.*

> *Bạn có thể đã dành nhiều năm trong một hệ thống đặt tên cho bạn sai. Tên đó chưa bao giờ là của bạn. Bạn có thể buông bỏ nó.*

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

PHẦN BA

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao một số người không bao giờ bị tổn thương

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Câu hỏi của bạn đúng đắn — và câu trả lời trung thực

Tại sao sự nghiện của họ lại khiến họ trở nên thú vị?

Và những thứ đó khiến bạn trở thành một kẻ phạm tội?

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn đã biết câu trả lời từ lâu rồi. Bạn đã biết nó kể từ lần đầu tiên ai đó nhìn bạn theo cách khác.

Sau đó họ nhìn vào người có cùng vấn đề nhưng có tài khoản ngân hàng khác.

Câu trả lời không phức tạp. Nó chỉ đơn giản là khó nhìn.

Quyền lực quyết định ai bị nghiện được gọi là "cuộc đấu tranh" và ai bị nghiện được gọi là "tội phạm."

Quyền lực quyết định ai được đi nghỉ dưỡng và ai bị nhốt trong lồng.

Quyền lực quyết định ai được có một tiểu sử và ai được có một thống kê.

Điều này không phải là ngẫu nhiên với hệ thống. Đây chính là hệ thống.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bản đồ quyền lực xã hội: Nó hoạt động như thế nào thực sự?

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đây không phải là một âm mưu. Nó là chuỗi các động lực tổ chức trùng hợp hoàn hảo chống lại những người thiếu nguồn lực. Hãy đặt tên cho mỗi thứ.

Với các nguồn lực (những gì xảy ra với chúng) **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**KHÔNG CÓ NỘI DUNG HỖ TRỢ (những gì sẽ xảy ra với bạn)** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Bị bắt vì sở hữu → luật sư thương lượng một chương trình chuyển hướng điều trị. Hồ sơ bị niêm phong.	Bị bắt vì sở hữu → luật sư công cộng xử lý 80 vụ án. Tuyên án. Hồ sơ vĩnh viễn. Việc làm bị chặn mãi mãi.
Tình trạng khẩn cấp y tế do quá liều - Đến bệnh viện tư nhân. Phòng thoải mái. Chuyên gia về nghiện. Bảo hiểm chi trả.	Tình trạng khẩn cấp y tế do quá liều → Phòng cấp cứu. Tình trạng ổn định. Ra viện sau 12 giờ với tờ rơi. Không cần chăm sóc tiếp theo.
Chống lạm dụng rượu bia tại nơi làm việc → Phòng Nhân sự tham khảo Chương trình Hỗ trợ Nhân viên. Nghỉ phép có lương ba tháng. Bí mật. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chống nghiện rượu tại nơi làm việc dẫn đến bị sa thải. Không có tham chiếu. Khoảng cách trong lịch sử việc làm trở thành một dấu vết vĩnh viễn.
Người nổi tiếng vào trung tâm cai nghiện → các tờ báo đưa tin về "cuộc chiến dũng cảm" của họ. Hợp đồng làm phim tài liệu. Hợp đồng xuất bản sách. Phí nói chuyện.	Cha mẹ đơn thân vào trung tâm cai nghiện → trẻ em bị tách ra. Mất nhà ở. Hỗ trợ phúc lợi bị chấm dứt. Sự kỳ thị theo sau.
Thuốc của bệnh nhân giàu tiền không hiệu quả → Kiểm tra Pharmacogenomics được chỉ định. Bảng 2.000 đô la. Bảo hiểm chi trả.	Bệnh nhân Medicaid dùng thuốc không hiệu quả → được dán nhãn là kháng điều trị. Tăng liều thuốc tương tự. Không kiểm tra.
Ca tử vong do quá liều từ khu phố giàu có → tin tức đưa tin. Sự đau buồn của cộng đồng. Yêu cầu hành động hệ thống.	Ca tử vong do quá liều từ khu vực nghèo → một mục ngắn trên trang sáu. "Cộng đồng này nổi tiếng với vấn đề ma túy." Không có hành động nào.

Yêu cầu dùng thuốc giảm đau kê đơn → nghiện thuốc được coi là biến chứng y khoa. Sự đồng cảm y tế. Không có tiền án.	Sử dụng ma túy đường phố để giảm đau tương tự (vì không có đơn thuốc hoặc không hiệu quả) → phạm pháp. Thất bại về mặt đạo đức.

Kiến trúc của Sự Hại Chọn Lọc

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Theo bản đồ này mô tả, nghiện không phải là điều hiếm gặp. Nó tồn tại ở mọi cấp thu nhập, mã bưu điện, nghề nghiệp. Những người ở đỉnh cao có tỷ lệ rối loạn sử dụng chất giống như những người ở đáy xã hội.

Điều khác biệt không phải là tốc độ của sự nghiện ngập.

Điều khác biệt là ai gánh chịu hậu quả.

Hệ thống không trừng phạt sự nghiện ngập. Nó trừng phạt sự nghèo đói, sự bất lực và sự dễ bị nhìn thấy. Sự nghiện ngập trở thành lý do pháp lý và đạo đức cho một hệ thống gây hại vốn đã tồn tại.

Khi bạn hỏi, "Tại sao một số người lại trở thành kẻ nghiện mà không gặp hậu quả nào?" - câu trả lời không phải là sự khác biệt của căn bệnh nghiện. Mà đó là vì hậu quả cần một mục tiêu không thể tự bảo vệ bản thân.

Bạn không thể bảo vệ bản thân. Điều đó không phải vì bạn yếu đuối.

Đó là vì hệ thống được thiết kế để đảm bảo bạn không thể làm điều đó.

PHẦN BẢY

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Chất gây ra điều gì cho bạn

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

- Tại sao chất này lại hợp lý - và nó thực sự điều trị cái gì

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Mỗi chất mà tôi từng học trong bối cảnh nghiện ngập đều đang làm điều gì đó.
Nó chưa bao giờ là không có gì. Luôn có một cơ chế. Luôn có một nhu cầu thực sự mà nó đang đáp ứng.
Câu hỏi không bao giờ chỉ đơn giản là "Tại sao bạn bắt đầu?"
Vấn đề là gì đã dẫn đến giải pháp này?
Đó là câu hỏi mà hệ thống này từ chối đặt ra.
Vì câu trả lời quá đắt đỏ.
— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Một số người đến với chất gây nghiện thông qua những khác biệt của họ.

Sự khác biệt trong cách não bộ đọc từ trên trang giấy. Cách âm thanh đến. Cảm giác của chuyển động. Quá trình xử lý thế giới xung quanh.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay số điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Chất liệu không phải là một cách trốn tránh cuộc sống. Nó là một nỗ lực để bước vào nó.

Sự Khác Biệt	Điều Thực Sự Đã Xảy Ra	Hoạt động của chất gây nghiện
Đường dây hỗ	Đường dây hỗ trợ sức	(Lưu ý về địa phương hóa: Thay

trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	khỏe tâm thần: 1800 599 920	thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Không thể ngồi yên. Không thể tập trung. Giáo viên nói rằng bạn là một vấn đề.	Chứng giảm chú ý và tăng động (ADHD) - Hồ sơ chiến binh (COMT Val/Val) hoạt động mà không có lượng dopamine đủ.	Các chất kích thích cung cấp lượng dopamine cần thiết để tập trung. Không phải là cảm giác hưng phấn. Mà là một mức cơ bản. Lần đầu tiên nhiều chiến binh cảm thấy có thể thực hiện các chức năng thường nhật.
Đọc rất khó khăn. Từ ngữ di chuyển. Trường học cảm thấy không thể nào.	Dyslexia - sự khác biệt trong xử lý thị giác, thường kết hợp với tình trạng suy giảm MTHFR.	Các chất làm giảm lo âu về việc "ngốc nghếch" trước mặt người khác. Chúng làm giảm gánh nặng cortisol của nỗ lực nhận thức liên tục. Chúng không phải là về đọc - chúng là về sự sống sót khỏi sự xấu hổ vì không đọc.
Âm thanh quá lớn. Thế giới quá áp đảo.	Rối loạn xử lý thính giác - thường kết hợp với hồ sơ lo lắng COMT (Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Các chất ức chế và cần sa làm giảm âm lượng. Đối với một số người, thế giới thực sự đến với cường độ cao hơn. Chất này là công tắc điều chỉnh âm lượng.
Luôn lo lắng. Không thể ngủ được. Trí óc không ngừng quay cuồng.	COMT Met/Met (Người lo lắng) — Đường dẫn ức chế không thể tạo ra tín hiệu bình tĩnh đủ.	Rượu và benzo giúp bình tĩnh bộ não không thể tự tạo ra sự bình yên. Ly rượu đầu tiên không phải là để giải trí. Đó là hơi thở đầu tiên.
Mọi thứ đều cảm thấy nhạt nhẽo. Cuộc sống không còn màu sắc. Không có gì thú vị cả.	COMT Val/Val (Chiến binh) + có thể có biến thể DRD2 A1 - thiếu hụt phần thưởng ở mức thụ thể.	Các chất kích thích kích hoạt hệ thống phần thưởng lên mức hoạt động. Lần đầu tiên sử dụng thường cảm thấy như trở thành một người. Vì đối với não bộ đó, nó là như vậy.
Chấn thương. Cơ thể nhớ lại những gì tâm trí cố gắng quên đi.	Rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD) - một hệ thống limbic đã tái tổ chức xung quanh mối đe dọa, thường được gia tăng bởi các biến thể GABRA2.	Các chất đã ngăn chặn sự kích hoạt quá mức của hệ thống phát hiện mối đe dọa không thể tắt. Chất này không thoát khỏi chấn thương. Nó là nút tạm dừng duy nhất có sẵn.
Đau đớn mà không ai có thể nhìn thấy hay giải thích được.	Thường gặp thất bại trong điều trị liên quan đến CYP2D6 - thuốc được kê đơn không hiệu quả hoặc gây ra các phản ứng bất thường.	Người đó tìm kiếm các phương pháp thay thế không điều tiết vì những phương pháp được điều tiết đã thất bại. Họ bị gắn mác tìm kiếm thuốc phiện khi cố gắng quản lý cơn đau thực sự bằng những công cụ thực sự hiệu quả với sinh lý của họ.

Bên ngoài sự khuyết tật - Điều thực sự bạn sở hữu

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Những hồ sơ giống như tạo ra sự dễ bị tổn thương cũng đã tạo ra điều gì đó khác.

Não bộ của chiến binh cần chất kích thích để tập trung cũng vô cùng khả năng dưới áp lực. Nó nhanh chóng đánh giá tình huống. Nó chấp nhận rủi ro mà người khác không. Nó tìm ra giải pháp mà không ai nghĩ đến.

Não lo lắng cần rượu để yên tĩnh cũng rất đáng chú ý trong sự tĩnh lặng. Nó xử lý những sắc thái mà người khác bỏ qua. Nó cảm nhận những gì người khác chỉ lướt qua. Nó tạo ra chiều sâu đòi hỏi một đời để cảm nhận mọi thứ để tạo ra.

Não bộ bị thiếu hụt MTHFR, hoạt động với nhiên liệu giảm sút, thường phát triển sự đồng cảm phi thường - trí thông minh xã hội cụ thể đến từ việc luôn cảm thấy hơi lạc lõng so với trải nghiệm bình thường, luôn phải cố gắng hơn để thể hiện cảm xúc của người khác một cách dễ dàng.

Bộ não GABRA2 không thể dừng lại sau khi bắt đầu cũng không thể dừng lại khi nó tập trung vào điều gì đó quan trọng. Đam mê. Sự ám ảnh. Sự từ chối buông bỏ một vấn đề. Vòng lặp giống hệt nhau. Ứng dụng khác nhau.

Bạn không đến đây vì bạn yếu đuối.

Bạn đến đây vì sức mạnh và sự dễ bị tổn thương được gói gọn lại với nhau.

Và không ai giúp bạn phân biệt chúng.

PHẦN NĂM

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hiểu về sinh học của bạn - Bất kể ngôn ngữ nào

- Cùng một sự thật - được viết theo bốn cách khác nhau - vì sự hiểu biết không liên quan đến trí thông minh.

Ý tưởng tương tự, được viết cho các trình độ đọc khác nhau, dưới đây. Chọn cái phù hợp với bạn hôm nay. Bạn có thể đọc một phiên bản khác vào ngày mai. Không có thứ tự ưu tiên ở đây.

Phiên bản đơn giản:

Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn biết đang gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần, hãy nhớ rằng bạn không cô đơn. Có những người sẵn sàng giúp đỡ. Bạn có thể gọi đến Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 để nhận được sự giúp đỡ và lời khuyên.

Phiên bản chi tiết hơn:

Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng của cuộc sống, giống như sức khỏe thể chất vậy. Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc đối phó với căng thẳng, lo lắng, buồn bã hoặc bất kỳ vấn đề nào khác liên quan đến tâm trí và cảm xúc, hãy tìm kiếm sự hỗ trợ. Bạn có thể gọi đến Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí: 1800 599 920 để trò chuyện với những chuyên gia sẵn sàng giúp đỡ bạn vượt qua giai đoạn khó khăn này.

Phiên bản cho trình độ đọc nâng cao:

Trong bối cảnh chăm sóc sức khỏe tâm thần, việc nhận biết và tìm kiếm sự hỗ trợ sớm là chìa khóa để duy trì sự cân bằng tinh thần. Nếu bạn hoặc ai đó mà bạn quan tâm đang trải qua một cuộc khủng hoảng hoặc gặp khó khăn về tâm lý, hãy nhớ rằng có những nguồn lực sẵn có để giúp đỡ. Bạn có thể liên hệ với Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần quốc gia thông qua số điện thoại miễn phí 1800 599 920, nơi các chuyên gia y tế tâm thần sẽ cung cấp sự hỗ trợ và hướng dẫn cần thiết.

- Mức độ 1 - Dành cho trẻ em hoặc bất kỳ ai cần những từ ngữ đơn giản nhất ngày hôm nay

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Não bộ của bạn cần một điều gì đó.

Bạn đã tìm nhầm thứ gì đó.

Việc sai trái đã làm tổn thương bạn.

Bây giờ chúng ta đang tìm điều đúng đắn.

Điều đúng đắn là thực sự.

Nó sẽ mất một chút thời gian.

Đó là được.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn được phép cải thiện.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Trong ngữ cảnh của Bộ Y tế Việt Nam, hãy thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Trong não của bạn có các chất hóa học. Chúng giúp bạn cảm thấy ổn. Chúng giúp bạn ngủ. Chúng giúp bạn tập trung. Chúng giúp bạn cảm thấy bình tĩnh.

Một số người não của họ tự sản xuất đủ những hóa chất này. Não của những người khác không làm được. Điều này không phải lỗi của họ. Đó chỉ là cách não của họ được cấu tạo.

Khi não bạn không sản xuất đủ các hóa chất cần thiết, bạn tìm thấy thứ gì đó bổ sung chúng. Thứ đó chính là chất gây nghiện.

Vấn đề là khi bạn sử dụng một chất để thêm các hóa chất vào cơ thể, não bộ của bạn sẽ ngừng cố gắng tự sản xuất chúng. Bây giờ bạn cần chất đó chỉ để cảm thấy bình thường.

Khôi phục là quá trình giúp não bộ của bạn sản sinh lại những hóa chất đó. Không phải thông qua ý chí. Mà là thông qua dinh dưỡng, ngủ đủ giấc, các loại bổ sung phù hợp và thời gian.

Nó mất nhiều tháng, không phải vài ngày. Nhiều tháng. Vì xây dựng một bộ não cần thời gian.

- Mức độ 3 - Dành cho người muốn hiểu rõ cơ chế hoạt động.

Thường lệ là khi não bộ có những điểm yếu di truyền nhất định gặp phải một chất gây nghiện tạm thời khắc phục những điểm yếu đó.

Ba điểm yếu chính là: nguồn cung cấp giảm của chất truyền thần kinh (MTHFR), hệ thống thanh lọc mất cân bằng (COMT), và mạch ức chế yếu - "phanh" - (GABRA2).

Khi bất kỳ hệ thống nào trong số này bị xâm phạm, não bộ sẽ trải nghiệm chất này như một giải pháp - không phải là niềm vui. Lần sử dụng đầu tiên thường không cảm thấy như đang say thuốc. Nó cảm thấy như đang trở nên hiệu quả.

Sử dụng lâu dài khiến não bộ thích nghi: nó giảm sản xuất của chính mình vì chất này được cung cấp từ bên ngoài. Loại bỏ chất này, hệ thống - đã bị cạn kiệt - sẽ sụp đổ thêm nữa.

Khôi phục giải quyết nguyên nhân gốc rễ: nó tái thiết hệ thống cung cấp (thủ tục khôi phục methyl hóa), cân bằng lại hệ thống thanh lọc (tương thích COMT-protocol) và tăng cường mạch ức chế (khôi phục GABRA2). Chất này chỉ được loại bỏ sau khi cơ sở hạ tầng thay thế đã sẵn sàng.

Đây không phải là một quá trình đạo đức. Nó là hóa học. Thời gian biểu là sinh học, không phải động lực.

- Mức độ 4 - Dành cho các bác sĩ lâm sàng, nhà nghiên cứu hoặc những người đọc thích chi tiết

Rối loạn sử dụng chất gây nghiện ở những người kháng trị điều trị thường phản ánh một kiến trúc dược gen mà các phương pháp điều trị tiêu chuẩn không giải quyết được. Cụ thể là:

Các biến thể MTHFR C677T/A1298C làm giảm hoạt động của men methylenetetrahydrofolate reductase từ 30-70%, hạn chế khả năng cung cấp 5-MTHF, giảm sản xuất SAMe, gây cản trở quá trình tái chế BH4 và tạo ra sự thiếu hụt tổng hợp chất truyền thần kinh có thể đo lường được mà các chất khác bù đắp bằng cách kích hoạt trực tiếp thụ thể.

COMT Val158Met xác định tốc độ thanh lọc dopamine ở vùng trán trước não. Gen kiểu Val/Val (Chiến binh) tạo ra thiếu hụt dopamine mãn tính trong điều kiện cơ bản, thúc đẩy hành vi tìm kiếm kích thích. Gen kiểu Met/Met (Lo lắng) làm suy giảm quá trình thanh lọc catecholamine, dẫn đến tích tụ lo lắng mà các chất ức chế có thể giải quyết về mặt dược lý.

Haplotype nguy cơ cao GABRA2 rs279858 và rs279845 làm giảm độ nhạy của thụ thể GABA-A, tạo ra những thiếu hụt âm tính có thể đo được về cường độ ức chế - biểu hiện dưới dạng quá kích thích xung động, rối loạn lo âu và dễ bị tổn thương với nhiều chất gây nghiện - mà rượu và benzodiazepine trực tiếp bù đắp thông qua tác động kích thích thụ thể GABA-A.

Những cơ chế này không đồng thời xuất hiện với sự nghiện. Chúng là nền tảng sinh học của sự nghiện. Điều trị được hướng dẫn bởi dược genom, giải quyết những thiếu hụt ở cấp độ cao hơn, mang lại kết quả rõ rệt tốt hơn so với can thiệp hành vi đơn thuần, vì nó khôi phục các điều kiện hóa học não bộ cần thiết cho sự thay đổi hành vi.

Tất cả bốn giải thích đó đều đúng. Đồng thời. Cùng một sự thật, trong bộ quần áo khác nhau.

Trí thông minh của bạn chưa bao giờ là vấn đề. Hệ thống cung cấp là vấn đề.

PHẦN SÁU

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

BỘ Y TẾ VIỆT NAM cung cấp thông tin này với mục đích giáo dục và nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần. Thông tin này không phải là lời khuyên y tế chuyên nghiệp.

Nếu bạn đang gặp khủng hoảng hoặc cần giúp đỡ khẩn cấp, vui lòng gọi: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những điều bạn nên lưu ý:

- Tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia y tế nếu bạn có những suy nghĩ tự tử hoặc đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần.
- Nói chuyện với người thân, bạn bè hoặc cố vấn đáng tin cậy.
- Tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc cộng đồng trực tuyến để chia sẻ kinh nghiệm và kết nối với những người có hoàn cảnh tương tự.
- Học cách quản lý căng thẳng và thực hành chăm sóc bản thân.

Tiếng ồn không phải là thông tin - và tại sao bạn không mất gì khi ngừng nghe

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Sẽ có những người nói với bạn rằng bạn đang chọn điều này.
Sẽ có những người nói với bạn rằng bạn chưa cố gắng đủ nhiều.
Sẽ có những người nói với bạn rằng họ hàng của họ đã cai nghiện trong 30 ngày

và bạn cũng nên làm được như vậy.
Sẽ có những người nói với bạn rằng giao thức bổ sung là thuốc giả.
Sẽ có những người nói với bạn rằng kiểu não của bạn không thể biện minh cho hành vi của bạn.
Một số người trong số họ sẽ yêu quý bạn.
Tình yêu không làm cho họ đúng.
Bạn được phép - thậm chí được khuyến khích - đón nhận tình yêu của họ và vứt bỏ chẩn đoán của họ.
— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

ĐỘI NGẠC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn không cần sự cho phép của họ.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (thay thế bất kỳ số khẩn cấp/khủng hoảng nào)

Bạn không cần sự hiểu biết của họ.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn cần phải hồi phục.

Bạn có thể bỏ qua những điều sau đây:

ĐIỂM NỔI BẬT: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Ai đó nói rằng phục hồi chỉ liên quan đến ý chí. Họ không biết tình trạng CYP450 của

bạn. Lời khuyên của họ không phù hợp với cơ thể bạn.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Ai đó đo sự phục hồi bằng số ngày không uống rượu. Sự phục hồi được đo bằng hướng hệ thần kinh đang di chuyển, chứ không phải là chuỗi ngày.

Ai đó so sánh tiến trình của bạn với người khác. Di truyền học khác nhau tạo ra những tiến trình khác nhau. Một người đang tái thiết hệ thống MTHFR bị cạn kiệt không thực hiện cùng một quá trình như người có khả năng methyl hóa tiêu chuẩn.

Ai đó nói rằng giao thức bổ sung "chưa được chứng minh". Cơ chế đã được thiết lập. Các thử nghiệm trên dân số cụ thể là hạn chế. Đó là một khoảng trống nghiên cứu, không phải là kết luận về sự vô hiệu.

Ai đó nói với bạn rằng hiểu sinh học là đưa ra lý do thì họ sai. Hiểu cơ chế là điều kiện tiên quyết để giải quyết vấn đề. Bạn sẽ không nói với một người bị tiểu đường "dừng lại việc đổ lỗi về insulin".

Ai đó hỏi khi nào bạn sẽ "trở lại bình thường". Quy trình này không đưa bạn trở lại một trạng thái trước đó. Nó hướng dẫn bạn đến một trạng thái có thể tốt hơn bất cứ điều gì bạn đã trải qua trước đây. Không có sự quay lại.

Một vài lời về những người yêu thương bạn nhưng hiểu sai

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Những người yêu thương bạn nhưng lại đưa ra lời khuyên không tốt không phải là kẻ thù của bạn. Họ đang hành động theo khuôn khổ mà họ được giáo dục. Khuôn khổ đó đã lạc hậu so với khoa học hàng chục năm rồi. Họ được nói rằng nghiện là do lựa chọn, và họ tin vào điều đó, cũng như họ yêu thương bạn, và cả hai điều đó đều đúng một cách đồng thời.

Bạn không cần phải giáo dục họ. Bạn không cần phải tranh luận với họ. Bạn không cần phải thuyết phục họ trước khi được phép hồi phục.

Bạn chỉ cần làm công việc của mình.

Cho họ cuốn Hướng dẫn Gia đình nếu họ muốn hiểu rõ hơn. Cho họ liên kết YouTube. Cho họ cuốn sách. Nếu họ không muốn đọc, hãy cho họ không gian riêng.

Sự phục hồi của bạn không cần sự chấp thuận của họ.

Hiểu biết của họ là một ưu điểm, không phải là điều kiện tiên quyết.

PHẦN BẢY

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao xã hội đã bỏ rơi bạn?

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Không phải là một phép ẩn dụ - đây là một phân tích cấu trúc.

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Bỏ rơi không phải là một tai nạn. Đó là một chính sách.
Xã hội không bỏ rơi những người nghiện vì họ không biết cách giúp đỡ.
Nó bỏ rơi họ vì giúp đỡ họ tốn tiền, và những người kiểm soát tiền bạc.
đã quyết định rằng chi phí không hợp lý cho nhóm dân số này.
Quyết định đó là đạo đức, không phải kinh tế.
Nó được mặc trang phục kinh tế.
— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đây là cơ chế bỏ rơi chính xác, được đặt tên một cách thẳng thắn:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Quyết định Định hướng Đạo đức

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Nếu nghiện là một sự lựa chọn, xã hội không có nghĩa vụ điều trị nó. Khái niệm đạo đức - ý chí, tính cách, quyết định - không được hình thành vì nó chính xác. Nó được chấp nhận vì nó hữu ích. Nó loại bỏ nghĩa vụ hành động.

> *Cơ chế này chính là lý do tại sao khoa học lại quan trọng đến vậy. Mỗi bài báo được đánh giá ngang hàng xác lập cấu trúc di truyền của sự nghiện đều là một cuộc tấn công trực tiếp vào lý do cho việc bỏ rơi. Điều này cũng giải thích tại sao nó lại bị chống đối.*

Chiến lược Hình sự hóa

Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát Y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Xử lý nghiện như một vấn đề tư pháp hình sự thay vì một vấn đề sức khỏe có nhiều chức năng đồng thời: nó loại bỏ những cá nhân nghiện khỏi không gian công cộng rõ ràng, tạo ra doanh thu thông qua tiền phạt và giam giữ, và xây dựng một dân số có thể bị khai thác cho lao động tù giá rẻ mà không gây phản đối từ công chúng.

> *Cơ chế này: Đây không phải là tác dụng phụ. Nó là một tính năng. Hệ thống trừng phạt triệu chứng (hành vi rõ ràng, gây rối) thay vì giải quyết nguyên nhân, bởi vì nguyên nhân là tốn kém và hình phạt mang lại lợi nhuận.*

Lý do phân phối tài nguyên

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khi các hệ thống chăm sóc sức khỏe hạn chế quyền truy cập vào điều trị nghiện, họ thường sử dụng ngôn ngữ về sự khan hiếm. Không có đủ nguồn tài chính, không có đủ giường bệnh, không có đủ nhân viên được đào tạo. Điều này là đúng. Nhưng đó cũng là một lựa chọn. Sự khan hiếm đó được xây dựng. Chi phí điều trị hiệu quả ít hơn trong suốt cuộc đời so với chi phí của hệ thống tư pháp hình sự, y tế khẩn cấp và dịch vụ xã hội đối với tình trạng nghiện không được điều trị.

> *Cơ chế hoạt động: Toán đã được thực hiện. Điều trị rẻ hơn. Phân bổ vẫn tiếp tục. Do đó, việc phân bổ không liên quan đến chi phí. Nó liên quan đến ai được xem là đáng đầu tư.*

Đạo lý về đức tính chịu đau khổ

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Ý tưởng rằng một người phải "đánh vào đáy" trước khi họ sẵn sàng được giúp đỡ không được chứng minh bằng bằng chứng. Nó được hỗ trợ bởi trực giác rằng khổ đau thanh tẩy - một tàn dư của các khung hình trừng phạt đạo đức - và tính hữu dụng thực tế của việc trì hoãn điều trị tốn kém cho đến khi cuộc khủng hoảng tự giải quyết qua cái chết.

> *Cơ chế: Ngôn ngữ bình dân: Không cung cấp giúp đỡ cho đến khi ai đó đã mất hết mọi thứ không phải là thực hành lâm sàng tốt nhất. Đó là một chiến lược giảm chi phí mặc áo của triết học.*

Cơ sở hạ tầng của sự xấu hổ

Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam ngữ cảnh.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự xấu hổ khiến người ta không dám tìm kiếm sự giúp đỡ. Sự xấu hổ khiến con người trở nên vô hình. Những người vô hình không cần đến nguồn lực. Toàn bộ hệ thống kỳ thị - ngôn ngữ, hồ sơ pháp lý, sự im lặng của gia đình, phán xét của khu phố - hoạt động như một hệ thống duy trì sự vô hình.

> *Cơ chế hoạt động: Sự nhấn mạnh "sinh học trước hết" của Hạt nhân Phục hồi là một cuộc tấn công trực tiếp vào cơ sở hạ tầng về sự xấu hổ. Khi cơ chế này được hiểu rõ, sự xấu hổ sẽ mất đi sức ảnh hưởng. Không còn cảm thấy xấu hổ, con người sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ sớm hơn, duy trì điều trị lâu dài và có nhiều khả năng giữ được sự ổn định.*

Không có điều gì cho thấy bạn phải chờ đợi xã hội thay đổi trước khi hồi phục.

Xã hội sẽ không thay đổi cho đến khi bạn cần hồi phục.

Điều này có nghĩa là bạn không bị nhầm lẫn khi nhận ra những gì đã xảy ra với bạn. Hệ thống không bị hỏng. Nó hoạt động theo thiết kế và bạn thuộc nhóm đối tượng mục tiêu.

Bạn có thể vừa giận dữ vừa hồi phục đồng thời.

Bạn không cần phải hòa giải với sự bất công để tìm đường vượt qua nó.

PHẦN TÁM

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

CÓ hy vọng - và nó rất cụ thể.

Không phải là sự lạc quan hay động lực. Mà là hy vọng sinh học cụ thể - với một thời gian biểu.

Đây không phải là bài phát biểu khích lệ.

Đây là một cuốn sách hướng dẫn sửa chữa.

Hệ thống có thể được xây dựng lại.

Nhật ký của Kiến trúc sư

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Tôi đã dành mười lăm năm cho các phương pháp điều trị thất bại trước khi tôi ngừng hỏi 'tôi nên thử gì tiếp theo?'.

và bắt đầu hỏi, "Tại sao điều trị lại không hiệu quả?"

Sự khác biệt giữa những câu hỏi đó là sự khác biệt giữa cuốn sách này và mọi thứ khác tôi đã đọc.

Câu trả lời nằm trong di truyền của tôi.

Không phải là tính cách của tôi.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Không có trong lịch sử của tôi.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu với bảng chữ cái dựa trên Latinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam ngữ cảnh.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Không phải do tôi.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Trong các chuỗi cặp cơ sở có thể nhận diện, hiểu và làm việc với.

Tôi không mang đến cho bạn hy vọng rằng bạn sẽ trở thành một người khác.

Tôi đang đưa cho bạn một bản đồ về chính con người mà bạn đã là.

Người đó vẫn còn ở đó.
Vẫn đang sử dụng kiến trúc tương tự.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu với bảng chữ cái dựa trên Latinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Vẫn có thể làm tất cả những gì kiến trúc này được xây dựng để thực hiện.
Protocol cung cấp cho người đó điều kiện thuận lợi để thoát ra.
— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những gì Hy Vọng Cụ Thể Nhìn Như Thế Nào

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Thời gian biểu **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Những điều bạn có thể nhận thấy** **(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Điều thực sự đang xảy ra là gì?** **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**
Tuần 1-2	Có thể không có điều gì rõ ràng. Có thể chỉ là những thay đổi về năng lượng. Hoặc có thể là một số sự gián đoạn. Điều này là bình thường.	*Chu kỳ methyl hóa đang nhận được nguồn nguyên liệu thô đầu tiên sau nhiều năm. Chưa có gì nhìn thấy được. Nhưng đường dây cung cấp đang mở ra.*
Tuần 4-6	Ngủ có thể bắt đầu thay đổi. Một buổi sáng bạn thức dậy và có điều gì đó hơi khác biệt. Màn sương não bộ tan dần. Một khoảnh khắc rõ ràng mà bạn không mong đợi.	*Vitamin B12 và methylfolate đang đến các mô cần chúng. Mức homocysteine bắt đầu giảm. Chuỗi cung cấp chất truyền thần kinh đang được điều chỉnh lại.*
Tháng 3 **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu**	Một ngày bạn cảm thấy ổn định mà không có sự kiện bên ngoài nào giải thích được. Khát khao vẫn hiện diện nhưng ngắn hơn. Khoảng cách giữa suy nghĩ và	*Chu kỳ methyl hóa đang đạt đến mức hoạt động. Sự phục hồi GABA bắt đầu cho thấy hiệu quả. Khả năng ức chế của vùng trước trán đang được cải thiện đáng kể. Các phanh*

sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	hành động bắt đầu mở rộng.	*đang được xây dựng lại.*
Tháng 6 **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Người bắt đầu điều này không hoàn toàn giống người đang nhìn vào gương bây giờ. Không kịch tính. Không hoàn chỉnh. Nhưng khác biệt theo một cách cụ thể, có thể ghi nhận được. Cơ sở đã thay đổi.	*Đang đến gần sự cân bằng hóa học thần kinh. Não đang sản xuất những gì nó cần ở mức độ mà trước đây có thể chưa từng sản xuất một cách đáng tin cậy. Điều này không phải là kết quả của nỗ lực. Đây là kết quả của hóa học được cung cấp những gì nó cần.*
Tháng 12	Bạn không quản lý sự phục hồi; bạn đang sống một cuộc đời được thiết kế cho sinh lý cụ thể của bản thân. Chất gây nghiện không còn hấp dẫn như trước đây, không phải vì bạn chống lại sự hấp dẫn đó. Mà là bởi nhu cầu nó từng đáp ứng giờ đã được giải quyết bằng cách khác.	*Năm đầu tiên hoàn thành. Chu kỳ giao thức khép lại. Các bổ sung giảm dần khi hệ thống ổn định. Kiến trúc vốn có - sức mạnh, chiều sâu, khả năng - đang vận hành bằng nhiên liệu đủ cho lần đầu tiên có thể.*

Một lời cuối cùng - Từ kiến trúc sư đến bạn

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tôi biết cảm giác bị hệ thống bỏ rơi.

Tôi biết cảm giác khi được trao những khung tham chiếu không phù hợp với trí não của bạn và sau đó bị đổ lỗi vì khung tham chiếu đó không phù hợp.

Tôi biết điều gì đó trông giống như mười lăm năm sách hướng dẫn sai.

Tôi biết cảm giác như thế nào khi cuối cùng cũng hiểu được - không chỉ là bạn có thể hồi phục, mà còn tại sao bạn lại trở nên phụ thuộc vào đầu tiên.

Hệ thống đã bỏ rơi bạn vì việc hiểu bạn quá tốn kém.

Hệ thống đã gọi bạn bằng những từ xúc phạm vì nó rẻ hơn so với việc kiểm tra di truyền của bạn.

Hệ thống cho phép bạn phải chịu đựng vì nỗi đau của bạn không có đủ trọng lượng chính trị để đòi hỏi sự đầu tư mà sinh lý của bạn cần.

Không phải lỗi của bạn.

Tất cả điều đó đều đúng.

Không có điều gì thay đổi được từ đây.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Bạn được phép vừa giận dữ vừa hy vọng cùng một lúc.

Bạn được phép từ chối mọi nhãn hiệu họ gán cho bạn.

Bạn được phép đọc văn bản này với tốc độ phù hợp với khả năng của bạn hôm nay.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn có thể hiểu khác vào tháng sau.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn được phép quay lại đây.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn được phép cần thêm thời gian.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Điều duy nhất mà bạn không được phép tin là điều này là vĩnh viễn.

Vì sinh học nói khác đi.

Và tôi tin vào sinh học.

— Kiến trúc sư

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Token J R · Kiến trúc sư Hệ thống · Lõi Phục hồi

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bản đồ từ vựng - Mỗi thuật ngữ kỹ thuật, bằng ngôn ngữ thông tục

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt là ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Nếu có bất kỳ từ nào trong chương này không quen thuộc, hãy tìm ở đây.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	**Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Trong trường hợp khẩn cấp hoặc khủng hoảng, xin vui lòng gọi số này để nhận được sự giúp đỡ về sức khỏe tâm thần).**	**Trong một câu:** **Gọi ngay đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 trong trường hợp khẩn cấp hoặc khủng hoảng.**

Chuyển chất thần kinh	**Hóa chất não bộ** **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Những hóa chất mà não bộ của bạn tạo ra để giúp bạn cảm nhận, suy nghĩ, di chuyển và sống sót.
Đopamin	**Hóa chất "đi lấy"** **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Hóa chất não bộ khiến bạn muốn điều gì, theo đuổi điều gì, cảm thấy động lực.
GABA **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Phanh cho não bộ** **(Lưu ý: Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**	Chất hóa học khiến não bộ của bạn chậm lại, bình tĩnh lại, dừng lại.
MTHFR (tạm dịch: Methylen Tetrahydrofolate Reductase)	**Nhà máy cung cấp cho não bộ của bạn**	Một gen điều chỉnh khả năng não bộ sản xuất các hóa chất mà nó cần.
COMTT **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Đội ngũ dọn dẹp não bộ của bạn**	Một gen điều chỉnh tốc độ não bộ loại bỏ các hóa chất căng thẳng sau khi chúng đã hoàn thành công việc của mình.
GABRA2 **Đường dây hỗ trợ sức khỏe**	**Dây phanh não bộ của bạn**	Một gen điều chỉnh mức độ mạnh mẽ của khả năng não bộ tự kiềm chế chính nó.

tâm thần: 1800 599 920		
Pharmacogenomics **(Đổi mới dược học)**	**Cách di truyền của bạn ảnh hưởng đến thuốc men của bạn**	Khoa học kết hợp thuốc và thực phẩm chức năng phù hợp với cách di truyền cụ thể của bạn xử lý chúng.
Psichosemantik **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Vũ khí từ ngôn từ** **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	Tâm lý học về cách những từ ngữ chúng ta sử dụng để mô tả một tình trạng ảnh hưởng đến những gì chúng ta cảm thấy có quyền làm với những người mắc phải tình trạng đó.
Homeostasis **(Đổi sang ngữ cảnh MOH Việt Nam)** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Cài đặt bình thường của não bộ bạn**	Trạng thái ổn định mà não bộ của bạn đang cố gắng quay trở lại. Không hoàn hảo. Chỉ là mức cơ bản.
Kháng điều trị	**Không tương ứng, nhưng có thể sửa chữa** **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**	Một người mà di truyền học cụ thể của họ chưa bao giờ phù hợp với điều trị mà họ nhận được.
Quyền lực xã hội học **Lưu ý địa**	**Ai được quyết định?** **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng**	Hệ thống vô hình quyết định những vấn đề của người dân được gọi là khủng hoảng và những vấn đề khác được gọi là tội phạm.

phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	**bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam ngữ cảnh.** **CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920